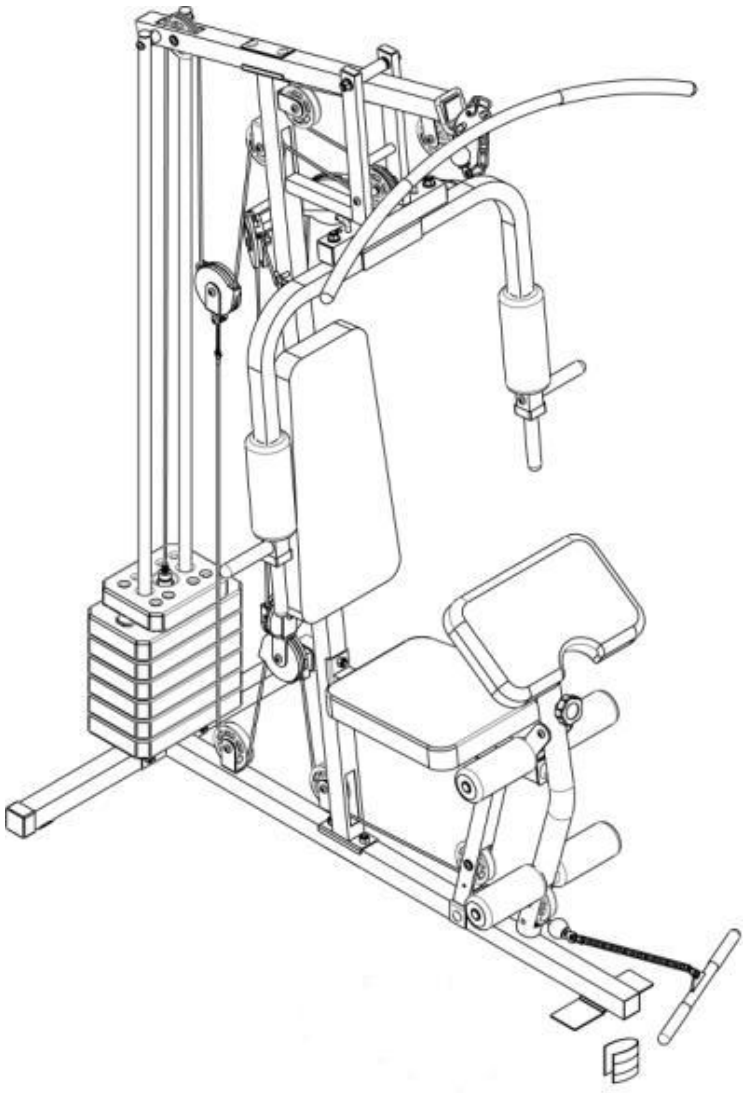
PACTO DE CONFIANZA
NGO
REPRESENTA, DISTRIBUYE Y GARANTIZA

EVOLUTION
FITNESS

BANCO DE PESAS - *MANUAL DE ENSAMBLE Y USO.*

FT-8800

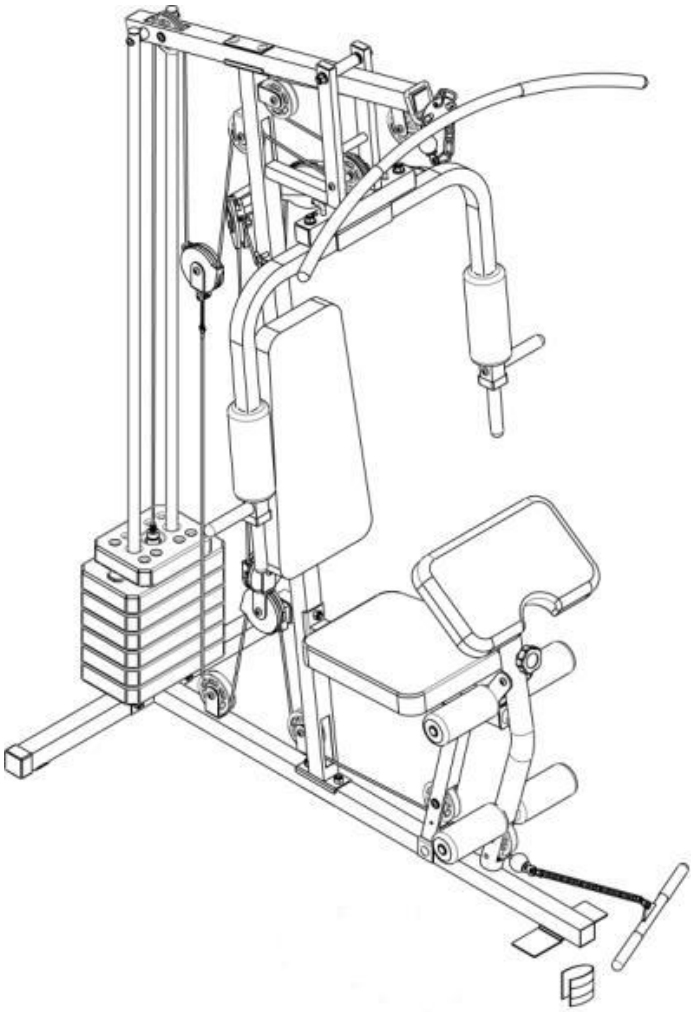


Importante - Lea este instructivo completamente antes de ensamblar o usar

Este instructivo contiene información importante que puede ayudarle a obtener el máximo de su equipo y garantizar su seguridad y ensamble correcto, uso y mantenimiento.

Contenidos

Información de seguridad	2
Componentes - Partes	3-5
Componentes - Accesorios	6
Instrucciones de ensamble	7-22
Información sobre el ejercicio	23
*** Diagrama de resistencia de peso**	29
*** Calentamiento y enfriamiento**	30-31
*** Guía de ejercicios en el banco de pesas**	33
Cuidado y mantenimiento	34
Lista expandida de las partes	35-36



Información de seguridad

Importante - Lea completamente antes de usar y ensamblar

Para reducir el riesgo de lesiones severas, lea completamente le manual antes de ensamblar y operar el Gimnasio FT-88000, especialmente en el hogar, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

Ensamble

• Compruebe que tenga todos los componentes y herramientas listadas en las páginas 3, 4, 5 y 6, teniendo en cuenta que algunos de los componentes están pre ensamblados.
• Retire todos los componentes de la bolsa de plástico y sepárelos en grupos.
• Mantenga a los niños y las mascotas alejados del área de trabajo, las partes pequeñas pueden causar asfixia si se tragan.
• Asegúrese de tener suficiente espacio para el diseño de las partes antes de comenzar.
• El ensamble de este equipo se realiza mejor entre dos o más personas.
• Ensamble los elementos lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación).
• Coloque el equipo en una superficie limpia y nivelada. **No** use el equipo cerca de agua o en exteriores**.**
• Deseche todos los empaques de manera cuidadosa y con responsabilidad.

Uso

• **Mantenga a los niños y las mascotas alejadas del equipo en todo momento. No deje a los niños solos en la habitación donde se encuentre el equipo.**
• Es responsabilidad del propietario del equipo asegurar que todos los usuarios de este producto estén correctamente informados acerca del correcto y seguro uso de este producto.
• Este producto está diseñado solamente para su uso dentro del hogar. **No** lo utilice en ningún lugar comercial, para renta o en alguna institución.
• Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siempre haga ejercicios de calentamiento.
• Use el equipo solamente para los usos descritos en este manual. **No** use aditamentos no recomendados por el fabricante.
• Si el usuario experimienta mareos, nauseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma bdominal, **detenga inmediatamente el ejercicio y busque atención médica inmediatamente**.
• El equipo solo deberá ser usado por una persona a la vez.
• Siempre utilice ropa apropiada cuando utilice se ejercite. **No** utilice ropa holgada, esta puede quedar atascada en el equipo. Utilice zapatos para proteger sus pies durante el ejercicio**.**
• Las personas con capacidades diferentes deberán usar el equipos junto a una persona calificada o con la asistencia de un médico.
• No utilice el equipo, si este no funciona de forma correcta.
• Bloque la pila de pesas colocando el alambre en la posición más alta dentro del anillo de bloque en la parte trasera del equipo, esto al terminar su entrenamiento.
• Revise el equipo frecuentemente, en especial las partes que se dañan fácilmente. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina con regularidad. Reemplace cualquier componente dañado de forma inmediata. **NO** use el equipo hasta que sea reparado. Los padres y otras personas a cargo de niños, deberán tener cuidado en su responsabilidad, debido al instinto natural de juego y el cariño a experimentar por parte de los niños, el cual puede conducir a ciertas situaciones y comportamientos.
• Se recomienda contar con supervisión durante el ejercicio.
• Peso máximo del usuario: **120Kgs.**

• Este producto cumple con: (BS EN957).
- PARTES 1. 2 clase (H) – Uso casero - Clase (C).
- **NO es apropiado para propósitos terapéuticos.**

• Este producto ha sido diseñado y fabricado para cumplir con las normas Británicas actuales (BS EN 957) y las normas Europeas de seguridad.

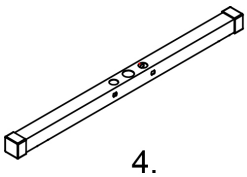
Advertencia: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su Doctor. Especialmente las personas mayores a 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Usted DEBERÁ leer todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo deportivo. ATLAL AL no se hace responsable de ningún daño personal o material sufrido por el uso de este producto.

Componentes

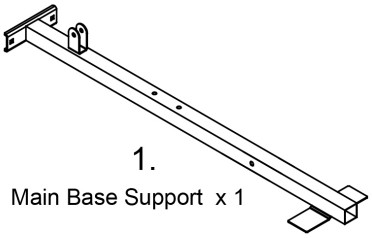
Verifique que tiene todas las partes que se indican a continuación

Nota: Algunos de los componentes más pequeños pueden estar preinstalados en componentes más grandes.

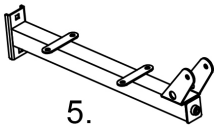
Revise cuidadosamente antes de comuncarse con ATLAL AL en relación a cualquier componente faltante.



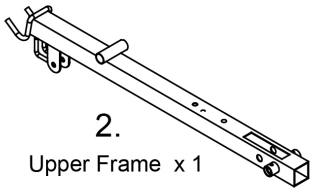
4.
Rear Stabilizer x 1



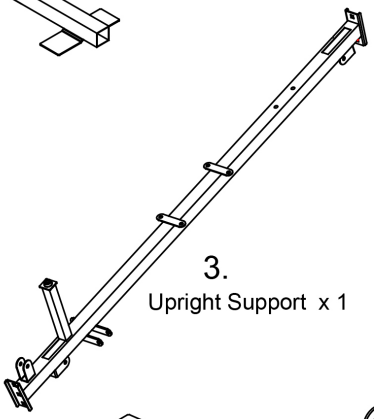
1.
Main Base Support x 1



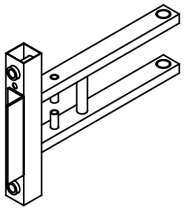
5.
Seat Support Frame x 1



2.
Upper Frame x 1



3.
Upright Support x 1

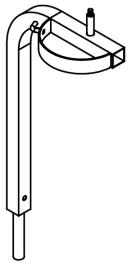


6.
Front Press Base x 1

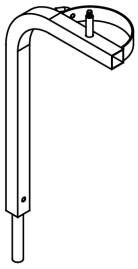
76.
Precher Curl Stand x 1

21.
Front Vertical Support x 1

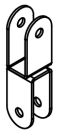
10.
Pulley Bracket x 1



7.
Right Butterfly x 1

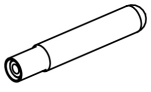


8.
Left Butterfly x 1

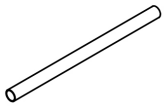


11.
Cross Double Pulley Bracket x 1

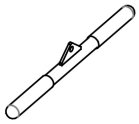
12.
Butterfly Pulley Bracket x 2



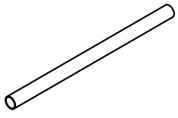
9.
Front Press Handle x 2



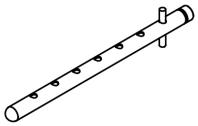
17.
Φ25X1.5X380mm Foam Roll Tube x 1



77.
Short Bar x 1



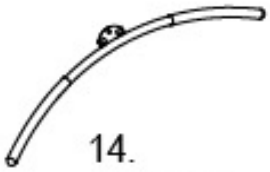
16.
Φ25X1.5X400mm Foam Roll Tube x 1



13.
Weights Select Rod x 1

Componentes - Partes

Verifique que tiene todas las partes que se indican a continuación



14. Lat Bar x 1

19. U Shaped Bracket x 1

20. 120X90mm Bracket x 3

15. Leg Developer x 1

23. Backrest Pad x 1

24. Seat Pad x 1

78. Precher Curl Pad x 1

18. Guide Rod x 2

31. Φ58X25mm Rubber Bumper x 2

42. Pulley Cover x 6

33. Φ97mm Pulley x 14

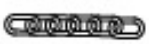
26. Φ75X170mm Foam Roll x 4

44. Weight Stack x 6

45. Gourd Hook x 5

43. Weight Stem x 1

47. 3 Join Chain x 1



46. 6 Join Chain x 1

Componentes - Partes

29.

Φ22X12mm Pulley Bushing x 2

83.

18 Join Chain x 1

27.

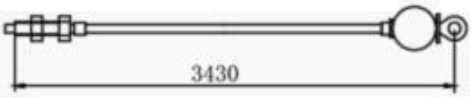
Φ90X220mm Butterfly Foam Roll x 2

30.

Φ22X8.5mm Pulley Bushing x 2

80.

Φ22X15mm Pulley Bushing x 2



53.

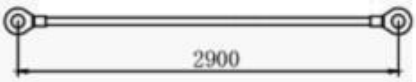
3430MM Upper Cable x 1

51.

Φ10X130X30 Weight Stack Select Pin x 1

84.

Ankle Strap x 1

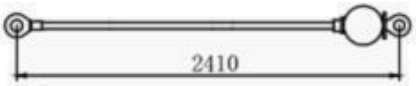


54.

2900MM Butterfly Cable x 1

79.

M10X60mm Lock Knob x 1



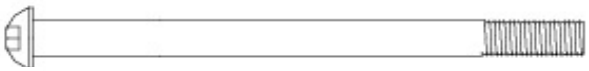
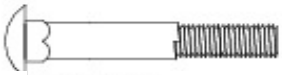
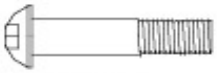
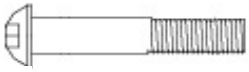
55.

2410MM Lower Cable x 1

Componentes - Accesorios

Verifique que tiene todas las partes que se indican a continuación

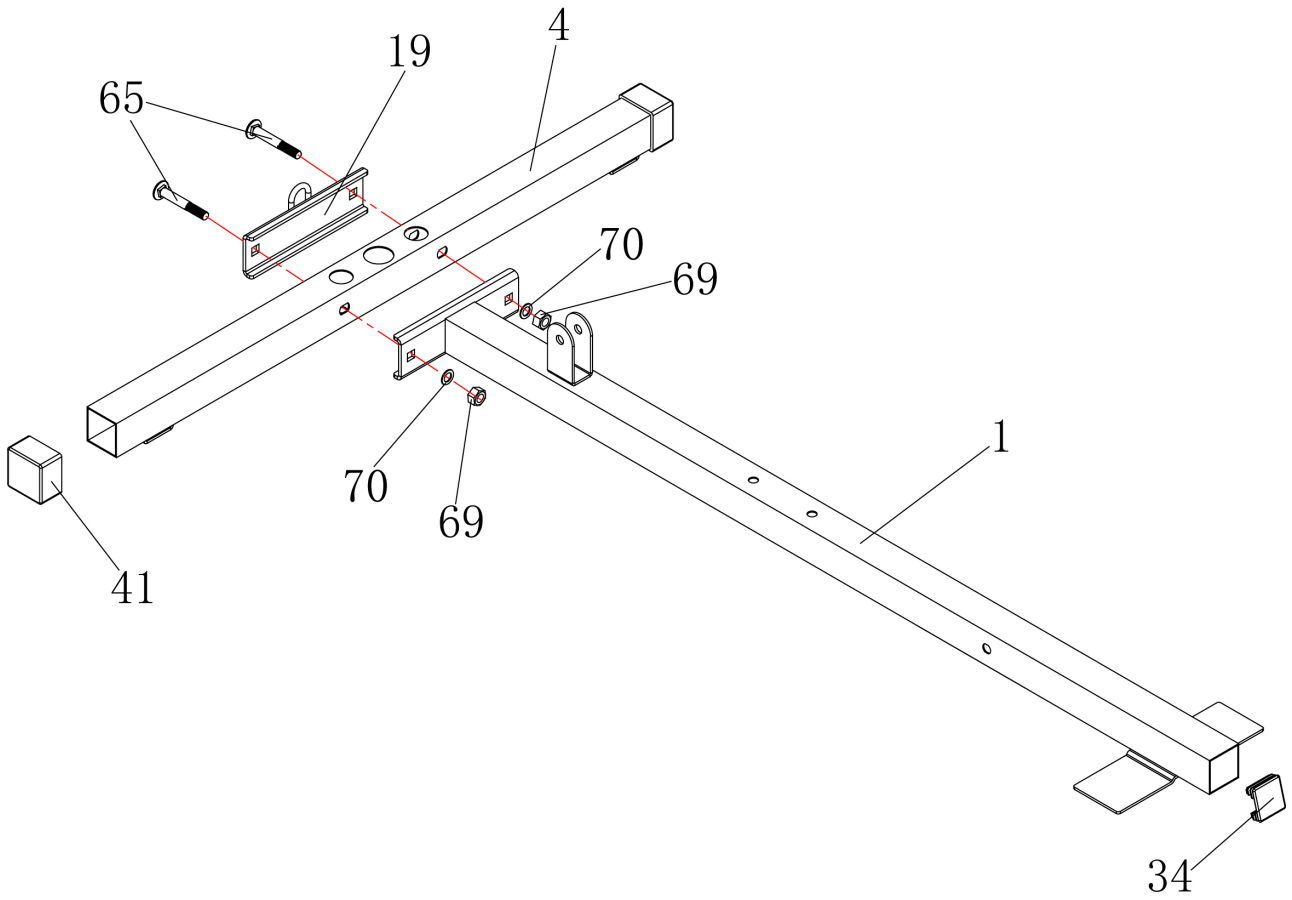
NOTA: Algunos de los accesorios están preinstalados en componentes más grandes. Revise cuidadosamente antes de comunicarse con ATLAL AL en relación a cualquier componente faltante.

63  Perno Allen M10X138MM x 1	
60 Perno Allen M10X65MM x 2	61 Perno Allen M10X20MM x 2
65  Perno del carro M10X63MM x 9	58  Perno AllenM10X45MM x 12
62  Perno Allen M10X53MM x 1	81 Perno AllenM10X68MM x 1
59 Perno AllenM10X25MM x 3	56 Perno AllenM12X80MM x 1
57 Perno Allen M10X60MM x 1	
64 Perno Allen M8X16MM x 12	71 Arandela de Φ8MM x 12
68 Tuerca de aeronave M12 x 1	69 Tuerca de aeronave M10 x 30
70 Arandela de 10mm x 39	
72 Arandela de arco de Φ10XR12.5 x 2	74 Arandela de 12mm x 2
73 Arandela de 25X11X1.5 x 4	
22 Eje Φ16XM10X160 x 1	75 Llave Allen 5#, 6# Y 8# x 1

Instrucciones de ensamble

Se recomienda realizar el ensamble de este equipo entre dos personas

NOTA: Herramientas necesarias para el ensamble de la máquina: dos llaves ajustables y un destornillador Philips



Paso 1

a. Fije la parte posterior de la base del soporte principal (1) al estabilizador trasero (4). Fíjelo usando dos pernos M10 x63mm (65), un soporte de forma-U (19), y dos arandelas de Ø10mm (70), tuercas de avión M10 (69).

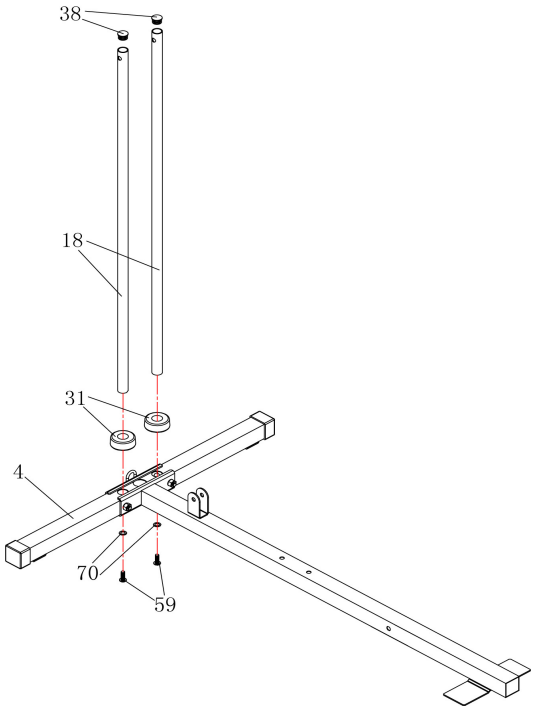
Instrucciones de ensamble

Paso 2

Inserte las dos varillas guías (18) en los agujeros del estabilizador trasero (4). Fíjelos desde el fondo usando dos pernos Allen M10 x 25mm (59) y arandelas de Ø10mm (70).

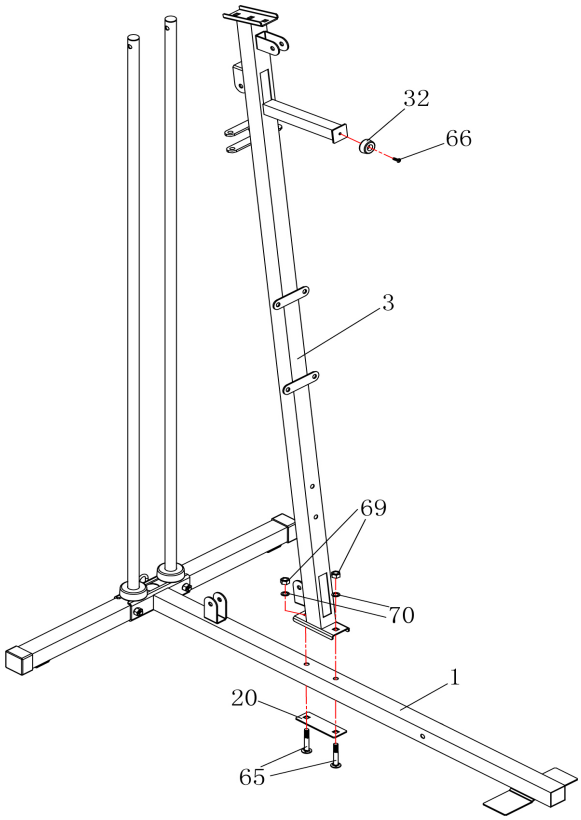
Apriete completamente los pernos

b. Deslice dos topes de goma Φ58X25mm **(31)** debajo de las dos varillas guía (18).



Paso 3

a. Fije el soporte vertical (3) al soporte de la base principal (1), Hágalo usando dos pernos M10 x 63mm **(65),** un soporte de120×90mm **(20),** dos arandelas Ø10mm **(70) y tuercas de avión** M10 (69).



Instrucciones de ensamble

Paso 4

Deslice cuidadosamente seis pesas **(44)** en las varillas guías **(18)**.

Importante: Las ranuras profundas en las pesas (44), **DEBERÁN** estar viendo hacia la parte trasera del ensamble y en la parte inferior.

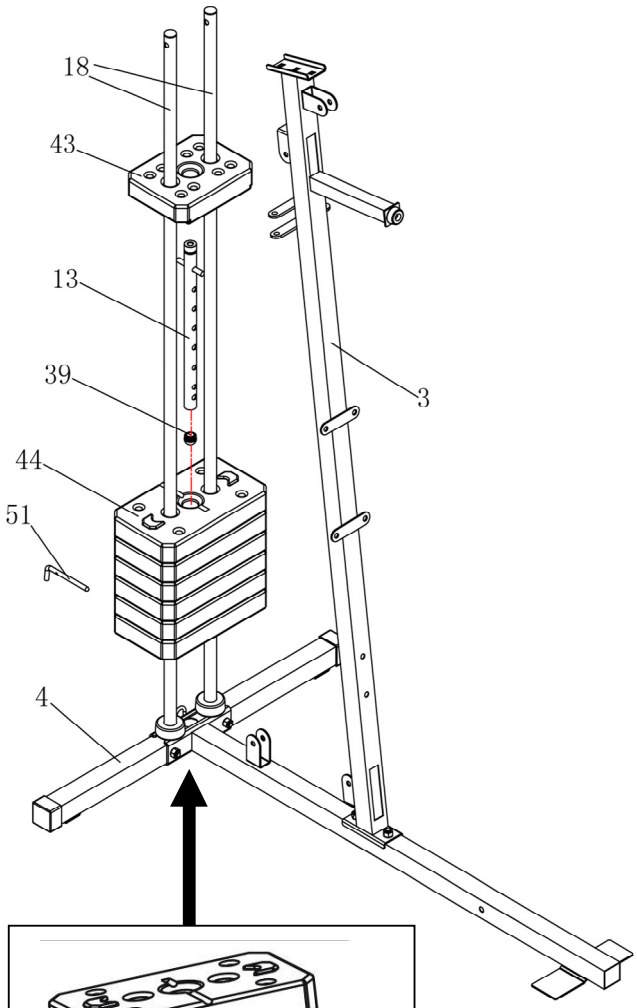
b. Inserte el vástago de las pesas (13) a través de los orificios centrales de estas **(44).** Asegúrese de que el vástago de pesos **(13)** este en las muescas del peso superior.

c. Deslice el vástago de las pesas (43) a través de las varillas guía **(18).**

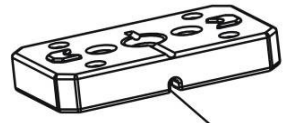
Durante el uso: Seleccione el peso deseado insertando la clavija Ø10X130X30 **(51)** dentro de las renuras profundas debajo de las pesas y en la varilla **(13).**

Cuando no se utilice: Inserte la clavija Ø10X130X30 de pesos **(51),** dentro del anillo de la abrazadera con forma-U **(19).**

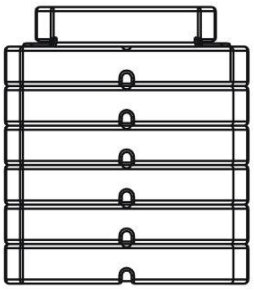
Nota: Cada placa pesa aproximadamente 10 libras. Consulte la tabla de resistencia de pesos en la página 29.



:



RANURA PROFUNDA



Vista trasera de la pila de pesas

Instrucciones de ensamble

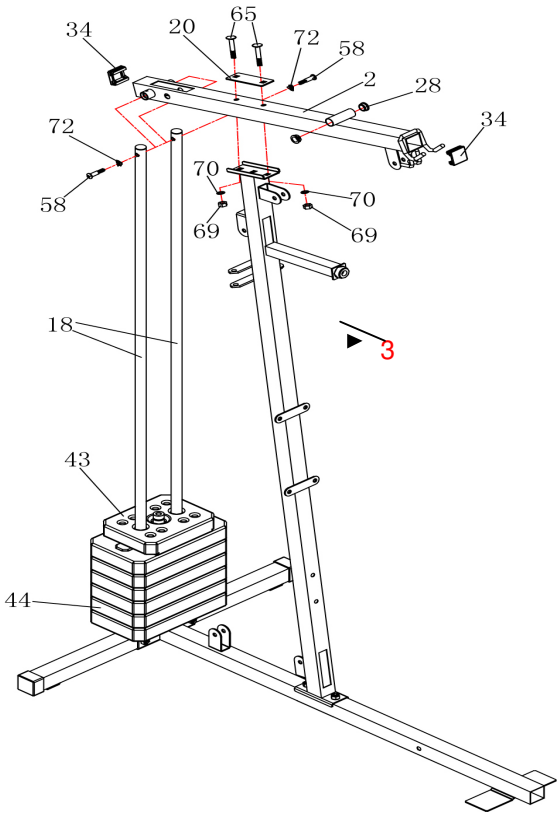
Paso 5

a. Empuje dos bujes Ø25 x 10mm **(28)** en los orificios del marco superior **(2)** donde se muestra**.**

b. Coloque el marco superior **(2)** en la parte superior del soporte vertical **(3)** y dos varillas gías (18).

Fije el soporte vertical (3) usando dos pernos M10 x 63mm **(65),** un soporte de 120 x 90mm (20), dos arandelas de Ø10mm **(70),** tuercas de avión M10 **(69).**

Suejte las varillas guía **(18)** usando dos pernos Allen M10 x 45mm **(58),** arandelas de arco Ø10XR12.5 **(72).**

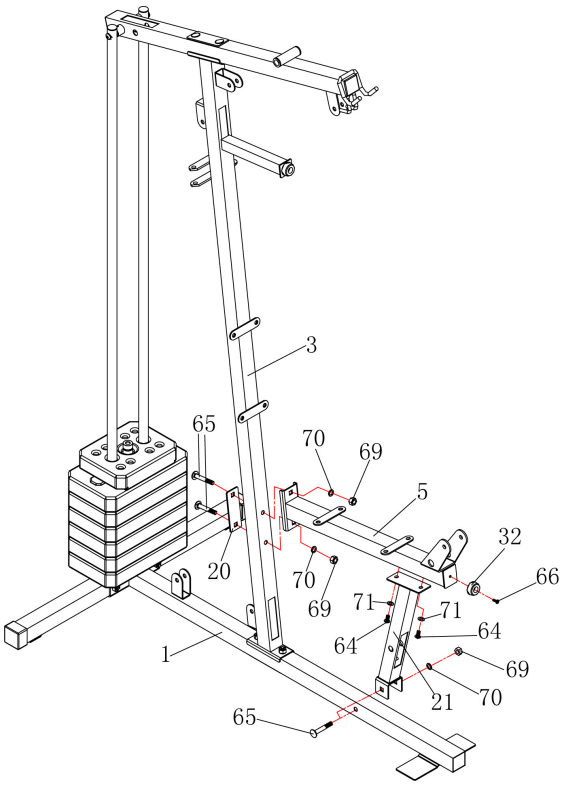


Paso 6

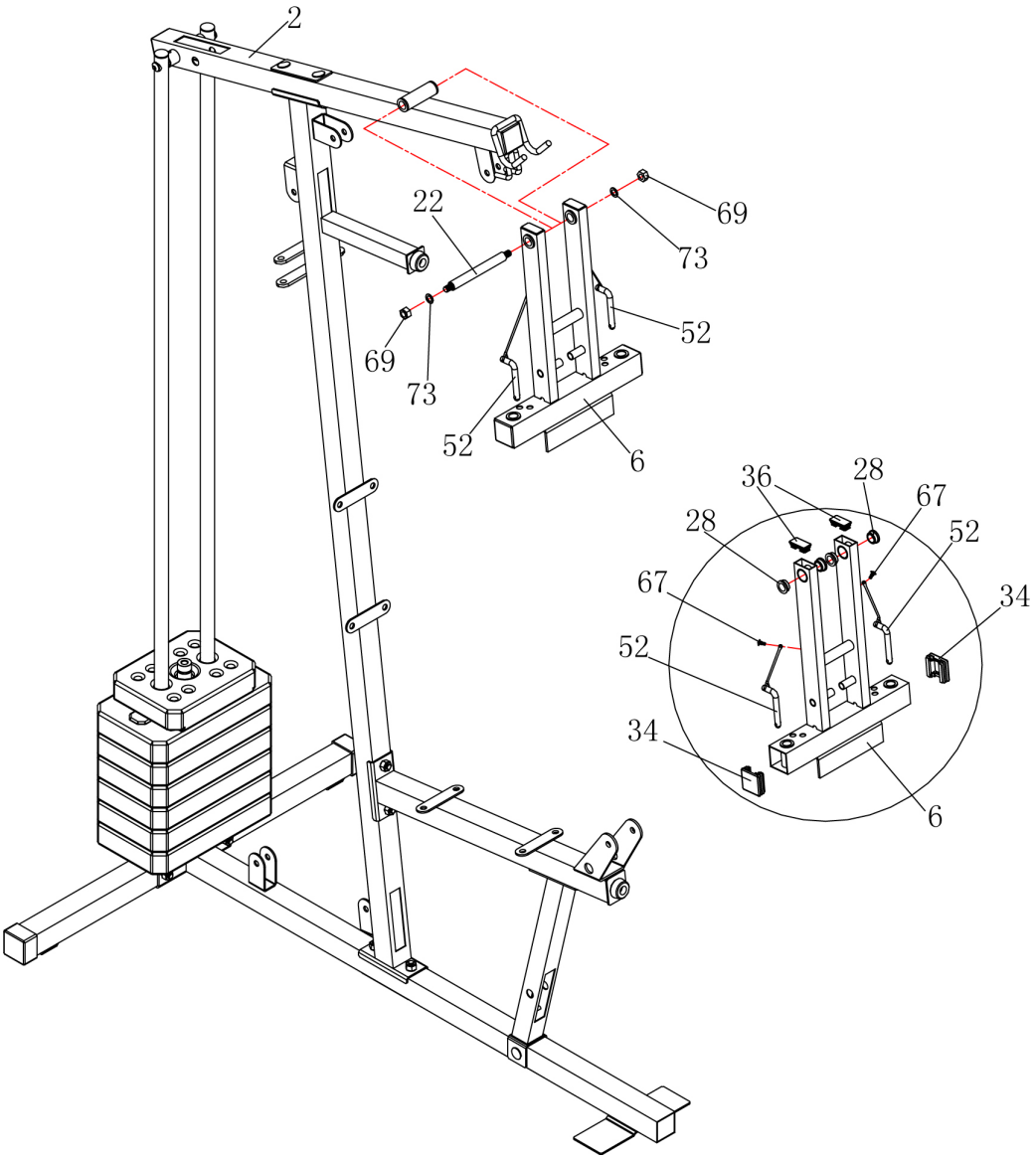
a. Coloque el soporte vertical frontal (21) en el soporte de la base principal (1), fíjelo usando un perno M10 x 63mm **(65)**, arandela de Ø10mm **(70)** y tuercas de avión M10 **(69)**.

b. Coloque un lado del marco de soporte del asiento **(5)** al soporte vertical (3), hágalo usando dos pernos M10 x 63mm **65)**, un soporte de 120 x 90mm **(20)**, dos arandelas de Ø10mm **(70),** dos tuercas de avión M10 (69).

c. Coloque el otro lado del soporte del asiento (5) al frente del soporte vertical (21) usando dos pernos allen M8 x 16mm (64), arandelas de Ø8mm (71).



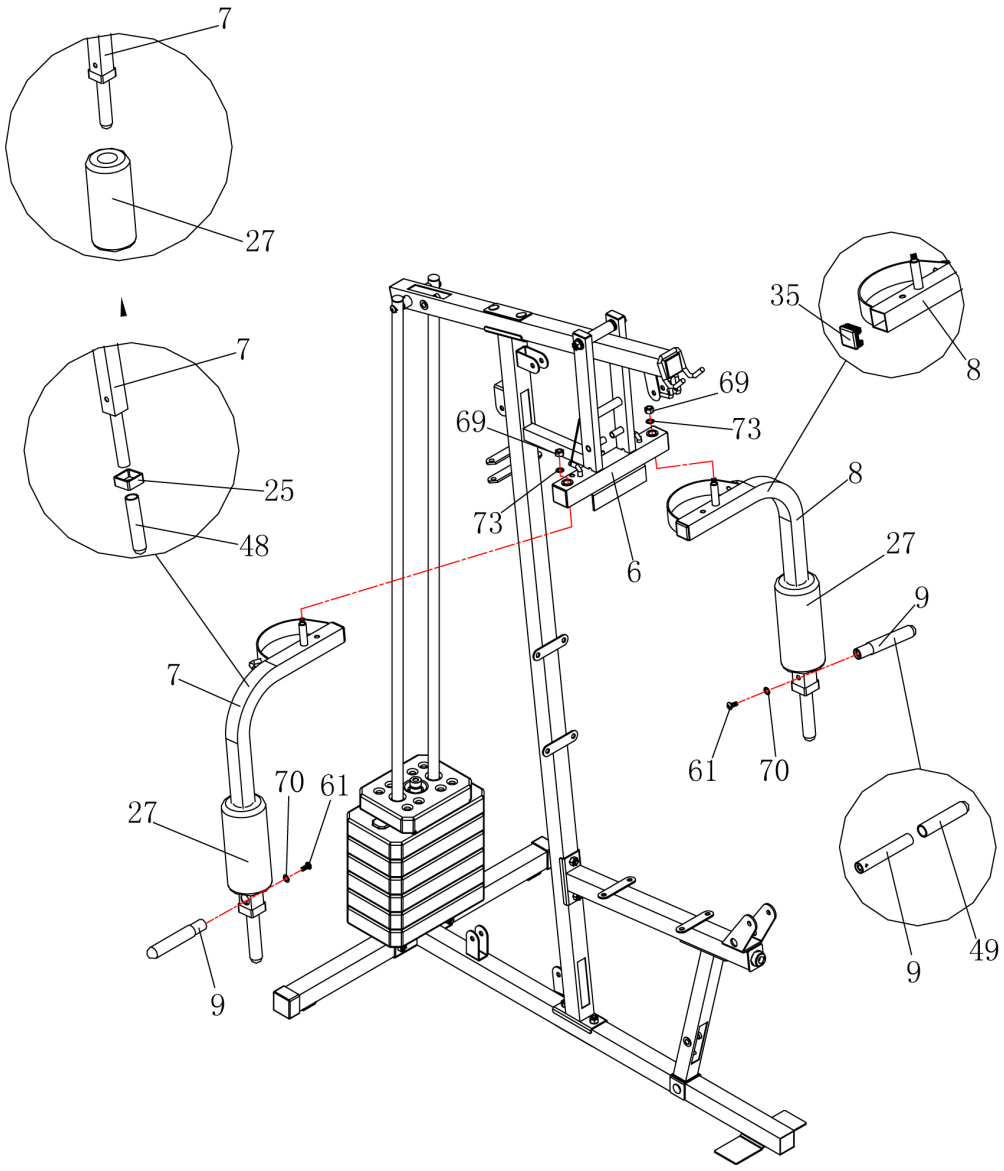
Instrucciones de ensamble



Paso 7

a. Coloque la base delantera de la pesa (6) hasta el punto de pivote en el marco superior (2) usando el eje de Ø16 xM10x 160mm **(22),** Asegúrelo con dos arandelas de Ø25x Ø11x1.5mm **(73)** y tuercas de avión M10 (69).

Instrucciones de ensamble



Paso 8

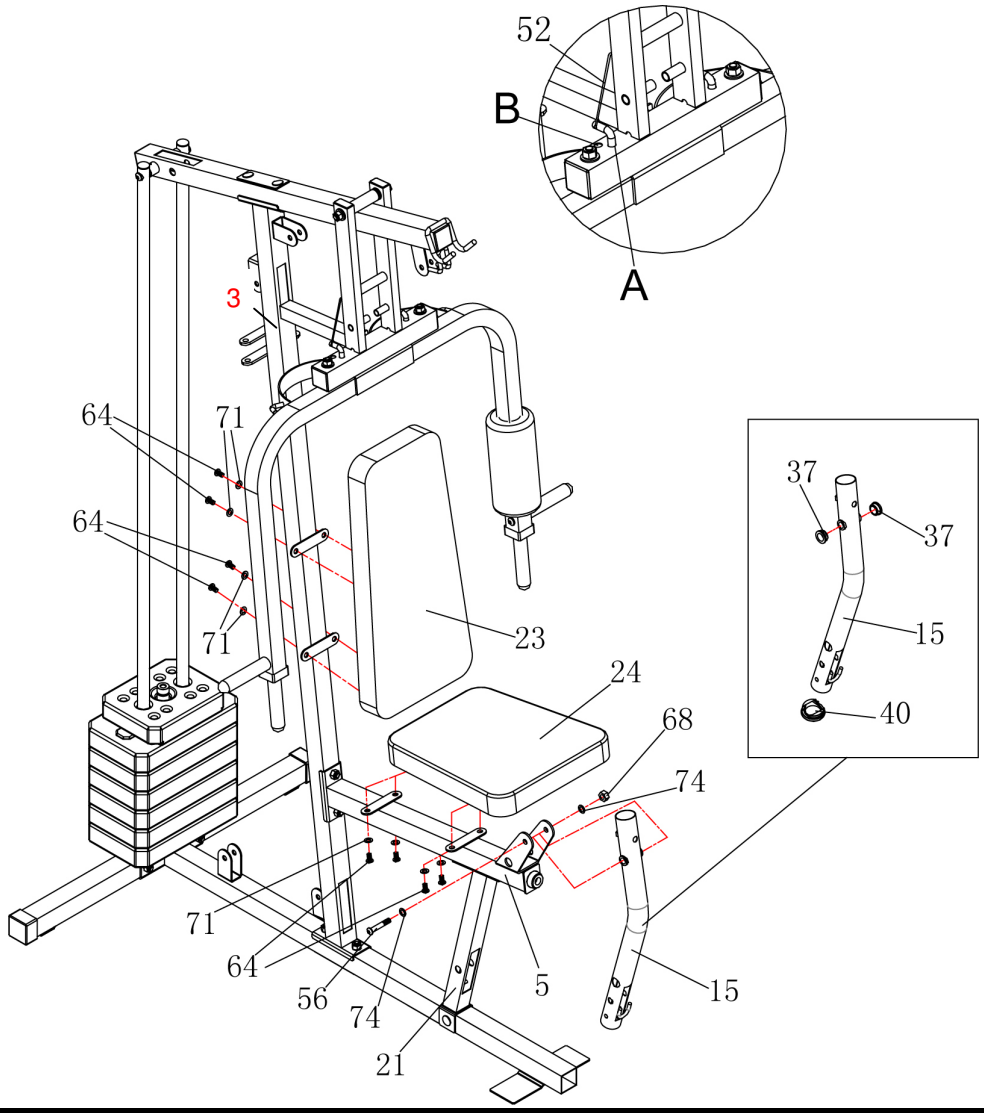
a. Fije la mariposa derecha (7) en el base de la prensa frontal (6) usando una arandela de Ø25x Ø11x1.5 mm **(73),** tuerca de avión M10 (69).

b. Deslice el rodillo de espuma de la mariposa de Ø25x220mm **(27)** sobre el extremo derecho de la mariposa(7).

c. Inserte el mango delantero de la prensa (9) en el orificio lateral derecho de la mariposa (7), sujételo usando pernos Allen M10 x 20 **(61)**, arandelas de Ø10mm **(70).**

d. Repita los pasos a b c para instalar la mariposa izquierda **(8).**

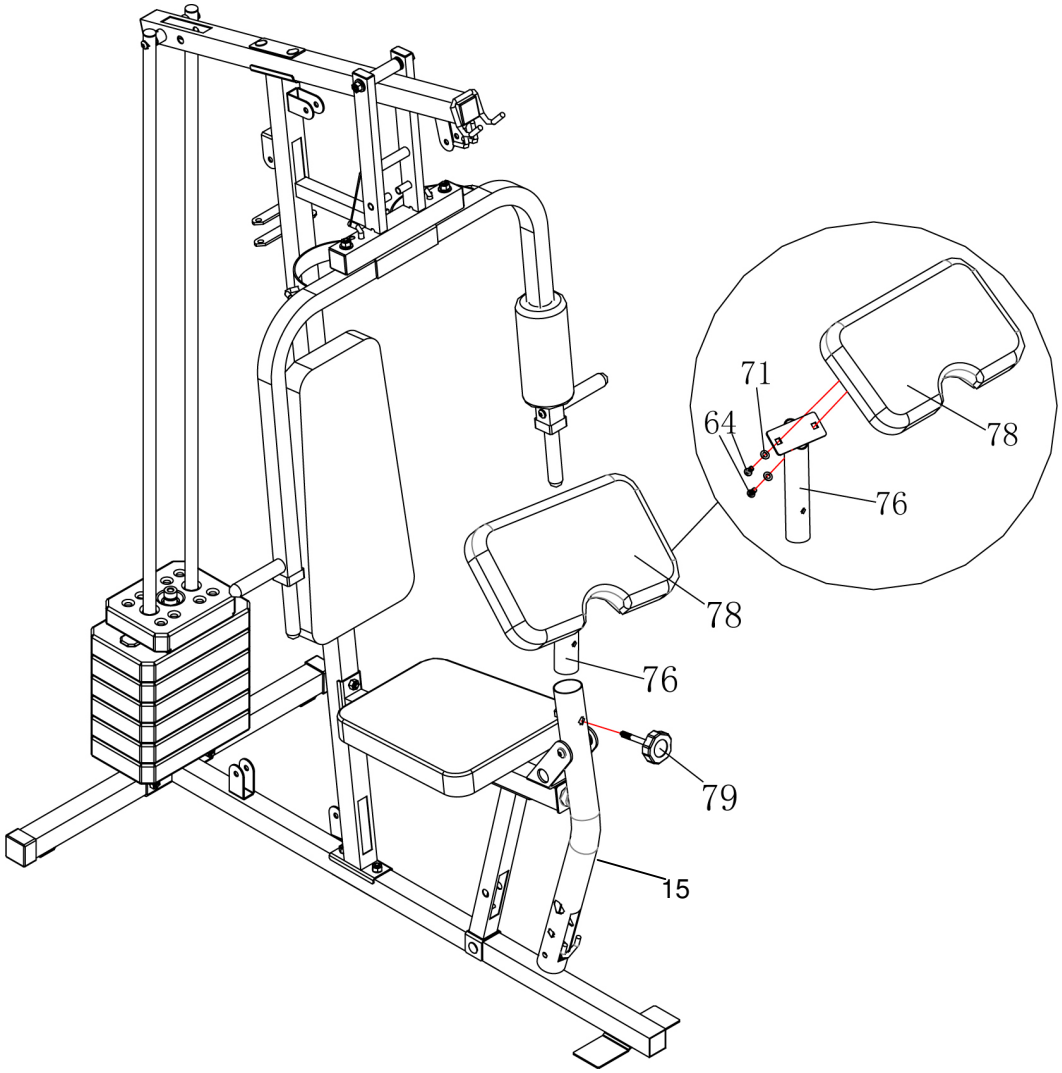
Instrucciones de ensamble



Paso 9

a. Conecte la almohadilla del asiento (24) sobre el marco del soporte del asiento (5), ajuste usando cuatro pernos Allen M8 x 16mm (64) y arandelas de Ø8mm (71).
b. Conecte la almohadilla del respaldo (23) al marco del soporte vertical (3), fije usando cuatro pernos Allen M8 x 16mm (64) y arandelas de Ø8mm (71).
c. Coloque dos bujes de Φ25X10mm (37) en los orificios de ejercitador de piernas (15). Conecte el ejercitador de piernas (15) en el soporte en la parte superior del marco de soporte del asiento (5). Alinie los orificios, ajuste usando un perno Allen M12X80mm (56), una arandela de Ø12mm (74) y una tuerca de aeronave M12 (68).
Nota: Al realizar el ejercicio de press frontal, inserte dos broches de aseguramiento con forma de L (52) a través de los orificios (A) en los orificios en la parte superior de las dos mariposas. Al realizar el ejercicio de fly de pecho, inserte dos broches de aseguramiento con forma de L en los orificios de almacenaje (B).

Instrucciones de ensamble



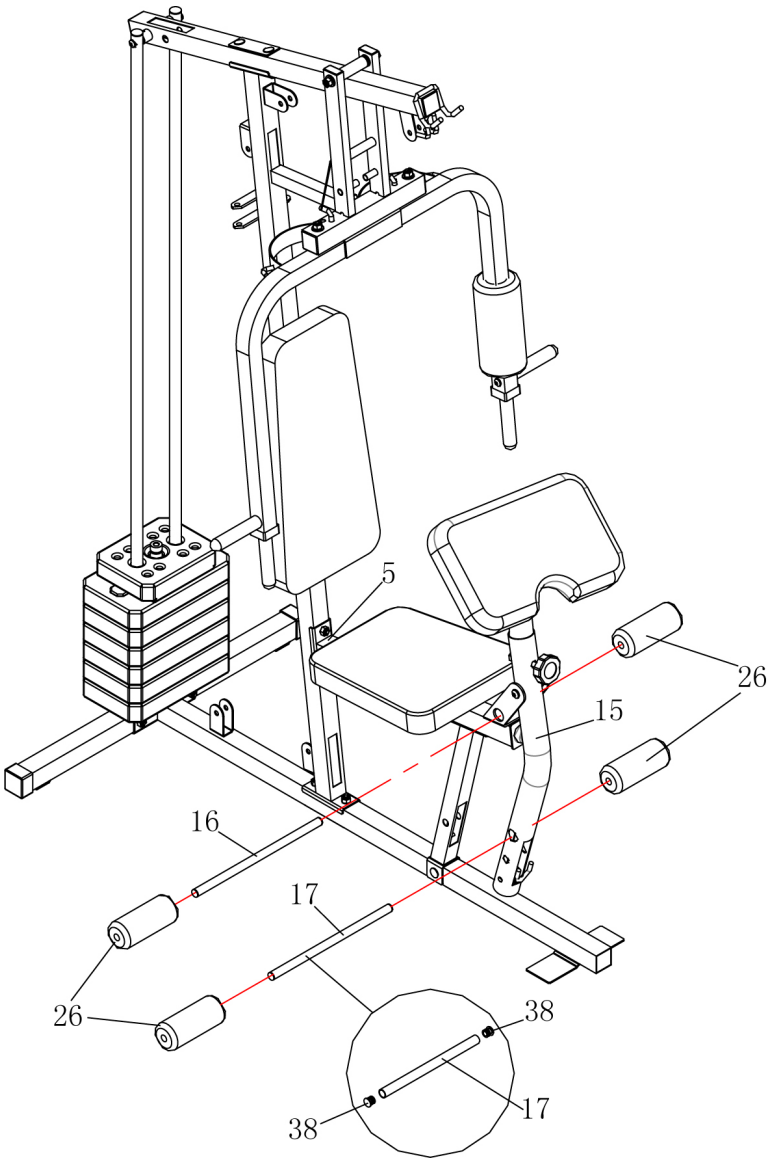
:

Paso 10

a. Conecte la almohadilla del banco de predicador para curl (78) al banco de predicador para curl (76), fije usando dos pernos Allen M8 x 16mm (64) y arandelas de Ø8mm (71).

b. Inserte el banco de predicador para curl (76) en la parte superior del ejercitador de piernas (15) fije utilizando la perilla de aseguramiento M10 x 60mm (79).

Instrucciones de ensamble



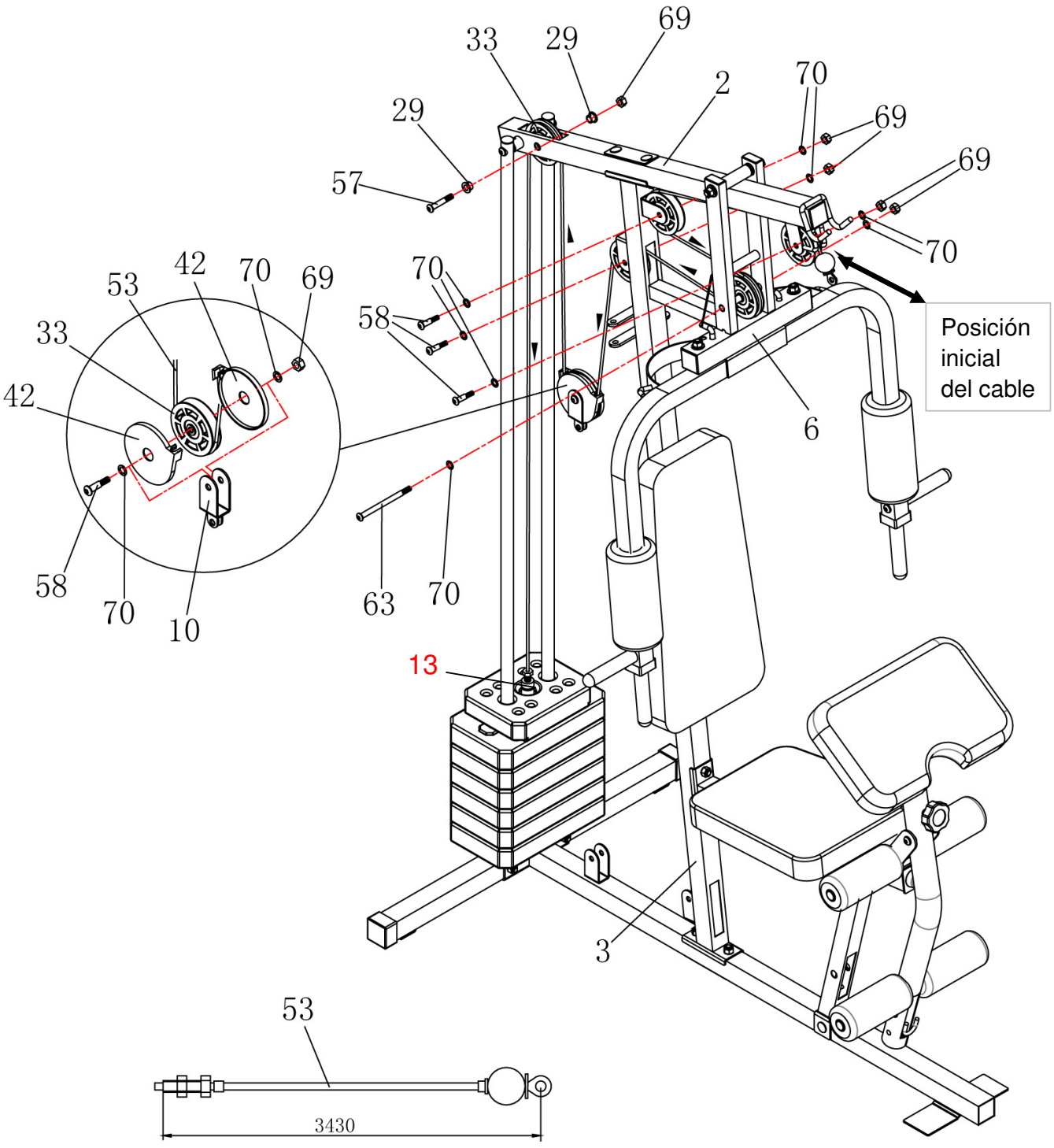
Paso 11

a. Deslice el tubo de esponja de Ø 25×1.5×400 (16) dentro del orificio en el soporte del marco de soporte del asiento (5) a la mitad. Conecte dos rollos de esponja (26) a cada lado del tubo de esponja de Ø 25×1.5×400mm (16).

b. Deslice el tubo de esponja de Ø 25×1.5×380mm en el orificio del ejercitador de piernas (15) a la mitad. Conecte dos rollos de esponja (26) a cada lado del tubo de esponja de Ø 25×1.5×380mm.

Instrucciones de ensamble

Ensamble superior del cable



Instrucciones de ensamble

Paso 12

Importante: Estudie cuidadosamente el siguiente diagrama y el diagrama de poleas del cable:

a. Pase el extremo con el perno del cable superior de 3430mm **(53)** a través del soporte de la polea en la parte de arriba del marco superior **(2)**, conecte una polea de Ø 97mm **(33)** al soporte, ajuste usando un perno Allen M10 x 45mm **(58),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

b. Pase el cable hacia atrás y a través del soporte en la parte superior del soporte vertical **(3)** repita el paso anterior para instalar otra polea en el soporte.

c. Pase el cable hacia adelante alrededor de una polea de 97mm **(33)** después coloque la tercera polea en el centro de la base para press frontal **(6),** ajuste usando un perno Allen M10 x 138mm **(63),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

d. Pase el cable hacia atrás a través del orificio en el soporte vertical **(3),** conecte la cuarta polea alrededor del cable, repita el **paso a** para instalar la polea en el soporte en la parte trasera del soporte vertical **(3).**

e. Pase el cable hacia abajo, conecte la quinta polea en el cable y ajuste las cubiertas de la polea (**42).** Repita el **paso a** para instalar la polea y el ensamble del cable en el soporte de la polea **(10)**.

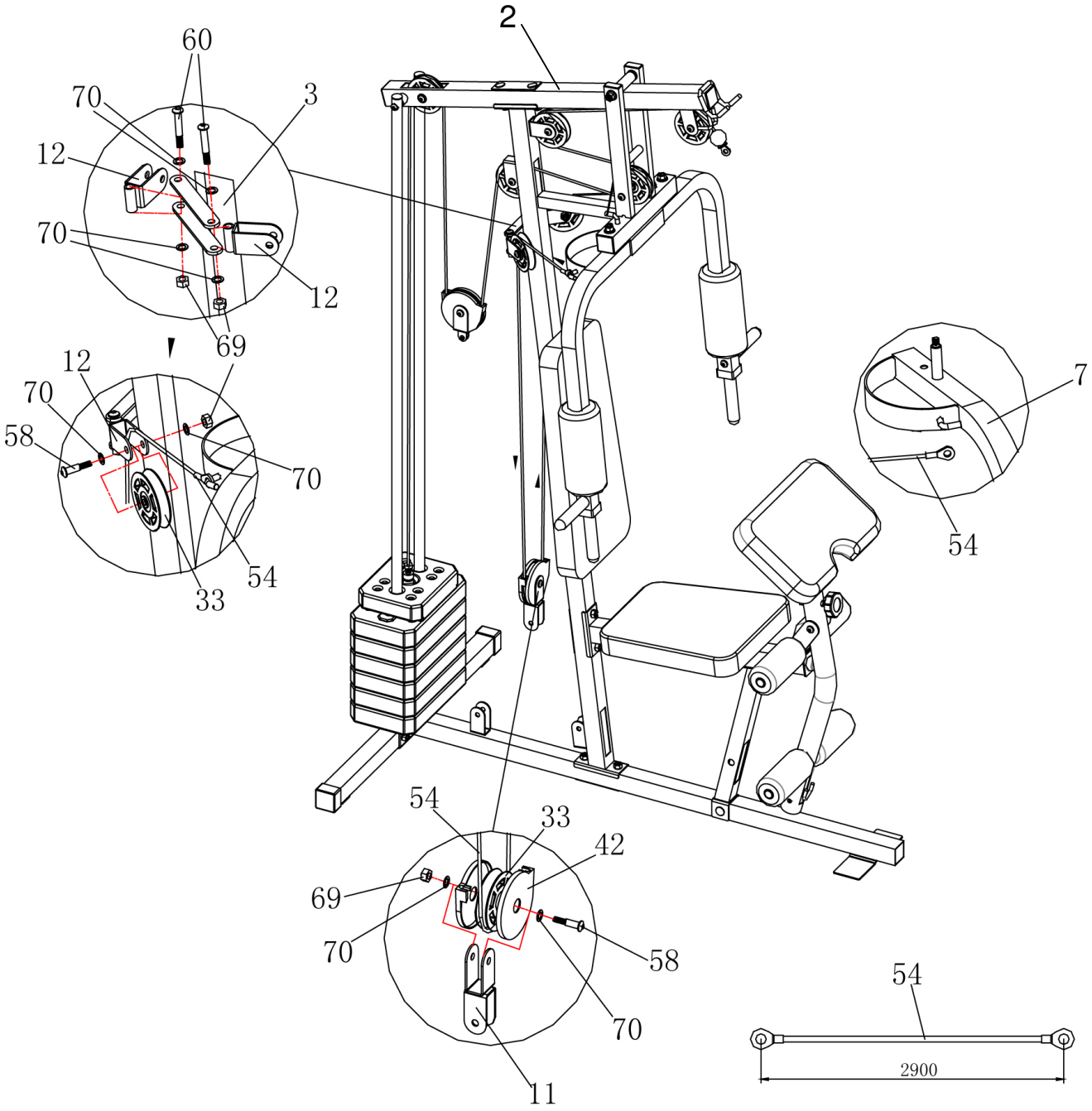
f. Pase el cable hacia arriba alrededor de la sexta polea y después conecte la polea a la abertura en la parte trasera del marco superior **(2),** ajuste usando un perno Allen M10 x 60mm **(57),** dos bujes para polea de Φ22X12mm **(29)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

g. Pase el extremo del cable hacia abajo y asegure el perno del extremo en la abertura superior de la varilla de selección de peso **(13).**

NOTA: Al apretar o aflojar el perno del extremo del cable superior **(2)** se puede ajustar la tensión del sistema de cables. Asegúrese de que el perno se inserte dentro de la varilla de selección de peso **(13)** al menos 5 series.

Instrucciones de ensamble

Cable de la mariposa



Instrucciones de ensamble

Paso 13

Importante: Estudie cuidadosamente el siguiente diagrama y el diagrama de poleas del cable:

a. Conecte un soporte para polea de mariposa **(12)** al soporte abierto en el marco de soporte vertical **(3).** Ajuste usando dos pernos Allen M10 x 65mm **(60),** cuatro arandelas de Ø10mm (70) y dos tuercas de aeronave M10 **(69).**

Nota: No apriete excesivamente el soporte de la polea de mariposa **(12)**, asegúrese de que gire libremente.

b. Conecte un extremo del cable para mariposa de 2900mm **(54)** al gancho en la mariposa derecha **(7),** coloque una polea (33) debajo del cable, posicione la polea en el soporte para polea de mariposa **(12)** y ajuste usando un perno Allen M10 x 45mm **(58),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

c. el cable hacia abajo, coloque otra polea **(33)** sobre el cable, ajuste las cubiertas de la polea **(42)** sobre la polea y el cable. Conecte el ensamble de la polea al soporte para polea doble cruzado **(11)** usando un perno Allen M10 x 45mm **(58),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

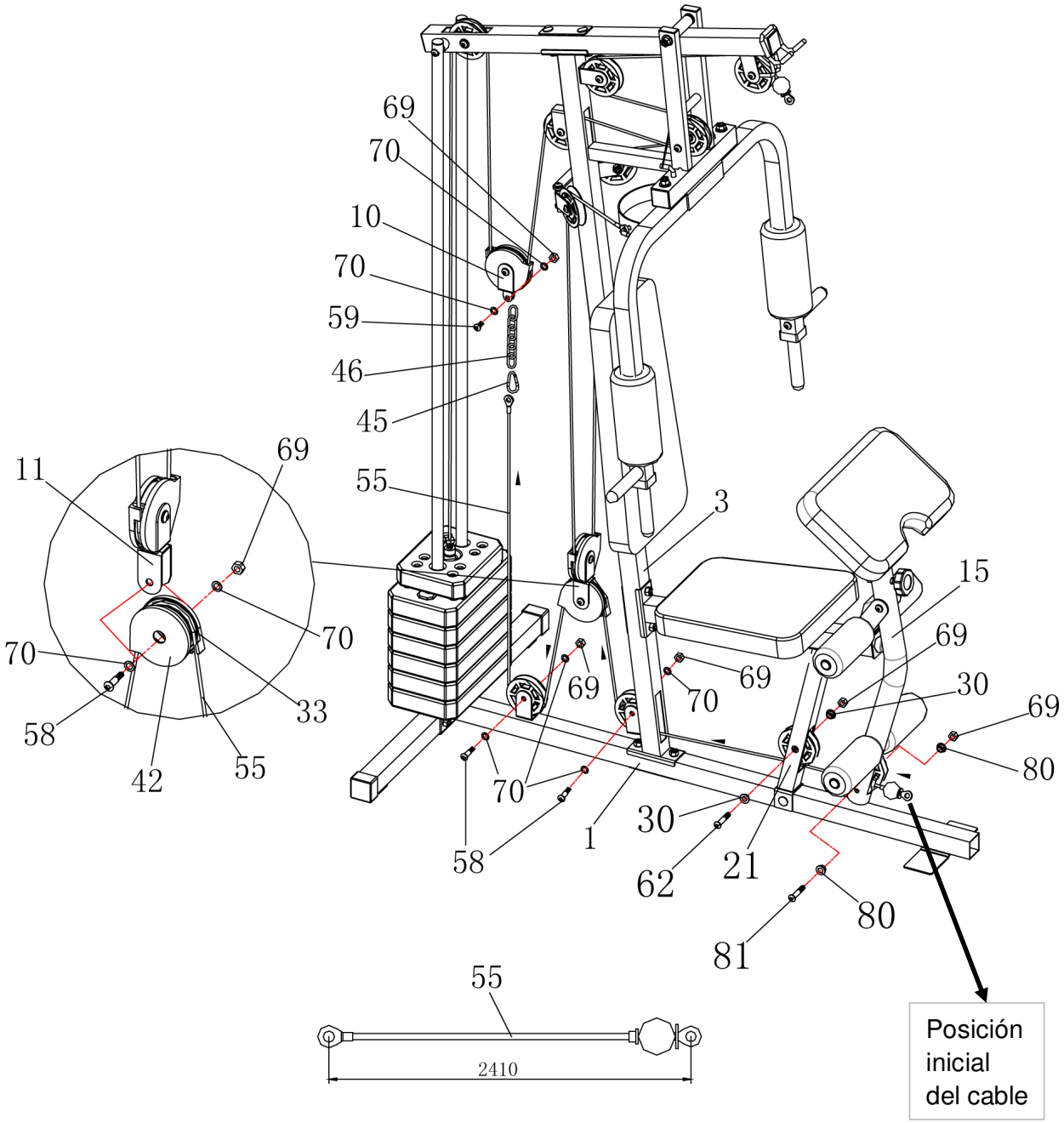
NOTA: Deje que el ensamble cruzado de doble polea cuelgue en esta etapa.

d. Pase el cable hacia arriba alrededor de una de las poleas. Repita el **paso b** para instalar la polea en el lado derecho del soporte para polea de mariposa **(12).**

e. Conecte el otro extremo del cable de mariposa de 2900mm **(54)** al gancho en la mariposa izquierda **(8).**

Instrucciones de ensamble

Ensamble inferior del cable



Instrucciones de ensamble

Paso 14

Importante: Estudie cuidadosamente el siguiente diagrama y el diagrama de poleas del cable:

a. Pase el lado del anillo del cable inferior de 2410mm **(55)** a través de la abertura inferir del ejercitador de piernas **(15).** Conecte una polea de Ø 97mm **(33)** en la abertura usando un perno Allen M10 x 68mm **(81),** dos bujes para polea de Ø 22×15mm **(80)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

b. Pase el cable hacia atrás de la máquina a través de la abertura del soporte vertical frontal **(21),** conecte otra polea Ø 97mm **(33)** en la abertura usando un perno Allen M10X53mm **(62),** dos bujes para polea de Φ22X8.5mm **(30)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

c. Pase el cable hacia atrás de la máquina a través de la abertura inferior del soporte vertical **(3),** conecte la tercera polea de Ø 97mm **(33)** en el soporte en la parte trasera de la abertura usando un perno Allen M10 x 45mm (58), dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

d. Pase el cable hacia arriba, coloque la cuarta polea (33) debajo del cable, ajuste las cubiertas de la polea **(42)** sobre la polea y el cable, conecte el ensamble de la polea al otro lado del soporte de polea doble cruzada **(11) (**como en el **paso 13 procedimiento c)** usando un perno Allen M10 X 45mm **(58),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

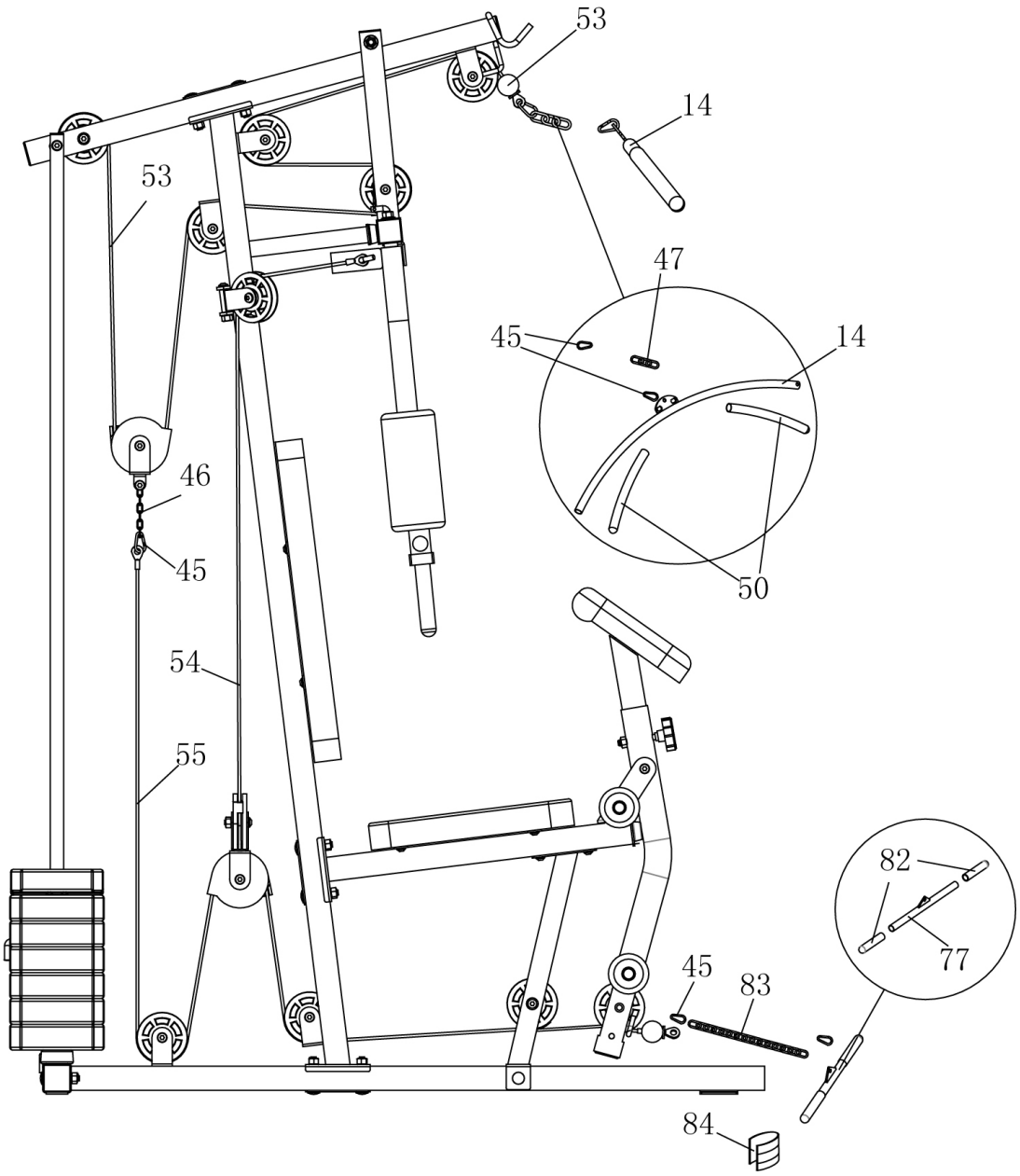
e. Pase el cable hacia abajo, coloque la quinta polea de Ø 97mm (33) sobre el cable y conecte la polea al soporte en la parte posterior del marco de soporte principal **(1)** usando un perno Allen M10 X 45 mm **(58),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

f. Conecte la cadena de vinculación 6 **(46)** al extremo del cable inferior de 2410mm **(55)** usando un gancho sujetador **(45),** conecte el otro lado de la cadena al extremo del soporte para polea **(10)** (como en el **paso 12 procedimiento c**) usando un perno Allen M10 x 25mm **(59),** dos arandelas de Ø10mm **(70)** y una tuerca de aeronave M10 **(69).**

Nota: Seleccione las uniones de la cadena **(46)** para ajustar la tensión del sistema de cables durante su ejercicio.

Instrucciones de ensamble

Diagrama de las poleas del cable



Paso 15

a. Conecte la barra lateral **(14)** al extremo del cable superior **(53)** usando una cadena de vinculación 3 **(47)** y dos broches sujetadores **(45).**

Nota: Para evitar lesiones innecesarias, coloque la barra lateral **(14)** en el gancho de seguridad arriba del marco superior **(2)** cuando no se utilice la máquina.

Información sobre el ejercicio

Diagrama de resistencia de peso

	Estación			
Pesas	**Press frontal**	**Mariposa**	**Tiro lateral**	**Extensión de piernas**
1	**60Lbs (27.2Kgs)**	**30Lbs(13.6Kgs)**	**30Lbs(13.6Kgs)**	**30Lbs(13.6Kgs)**
2	**82lbs(37.2Kgs)**	**40Lbs(18.2Kgs)**	**40Lbs(18.2Kgs)**	**50Lbs(22.7Kgs)**
3	**104lbs(47.2Kgs)**	**50Lbs(22.7Kgs)**	**50Lbs(22.7Kgs)**	**70Lbs(31.8Kgs)**
4	**126Lbs(57.2Kgs)**	**60Lbs (27.2Kgs)**	**60Lbs (27.2Kgs)**	**90Lbs(40.9Kgs)**
5	**148lbs(67.1Kgs)**	**70Lbs(31.8Kgs)**	**70Lbs(31.8Kgs)**	**110Lbs(49.9Kgs)**
6	**170Lbs(77.2Kgs)**	**80Lbs(36.3Kgs)**	**80Lbs(36.3Kgs)**	**130Lbs(59Kgs)**

NOTA: Capacidad máxima de peso: 65lbs (29.5Kgs) cada pesa tiene un peso de10Lbs（4.54Kgs）

Los valores son aproximados

El peso real puede variar

Información sobre el ejercicio

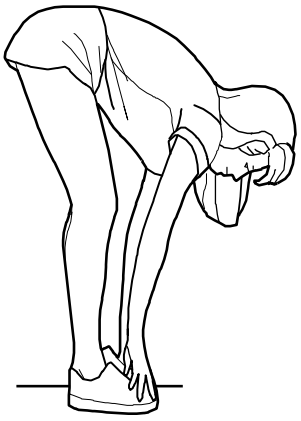
Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Una sesión de ejercicios exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios de enfriamiento y relajación. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para las demandas subsecuentes que se le exigirán. El periodo de enfriamiento/relajación después de la sesión de ejercicios asegura que no experimente problemas musculares. En las siguientes páginas usted encontrará instrucciones de ejercicios de estiramiento para realizar el calentamiento y el enfriamiento.

Estiramiento para tocarse los pies

Párese con las rodillas ligeramente flexionadas y lentamente inclínese hacia adelante desde la cadera. Relaje su espalda y hombros hacia abajo de tal forma que alcance sus pies en la medida de lo posible.

Mantenga por 15 segundos, después relaje.
Repita 3 veces



Estiramiento de músculos isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida, lleve hacia usted la suela del pie opuesto y póngala contra el interior de su muslo de la pierna extendida. Intente alcanzar sus pies en la medida de lo posible.

Mantenga por 15 segundos, después relaje.
Repita 3 veces

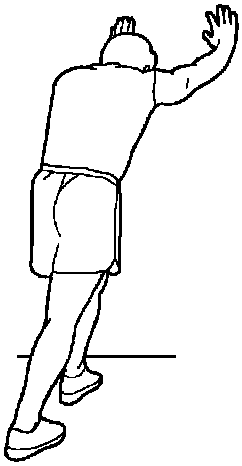
Estiramiento de la pantorrilla/talón de Aquiles

Con una pierna frente a la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared, mantenga la pierna de atrás completamente estirada y el pie contra el suelo. Inclínese hacia adelante y mueva la cadera hacia la pared.

Mantenga por 15 segundos, después relaje.

Repita 3 veces para cada pierna. Para obtener un mayor estiramiento del tendón de Aquiles, también doble la pierna hacia atrás.

Estiramiento: Pantorrillas, talón de Aquiles, tendones y tobillos



Información sobre el ejercicio

Estiramiento de la pantorrilla/talón de Aquiles

Con una mano en la pared para mantener el equilibrio, agarre un pie con su otra mano. Mantenga su rodilla doblada apuntando hacia abajo, suavemente levante el tal´ñon hasta alcanzar su glúteo para estirar suavemente el área.

Mantenga por 15 segundos, después relaje. Repita 3 veces para cada pierna.

Estiramiento: Cuádriceps y músculo de la cadera

Estiramiento de la cara interna de los muslos

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Jale sus pies hacia adentro en la medida de lo posible.

Mantenga por 15 segundos, después relaje. Repita 3 veces.

Estiramiento: Cuádriceps y músculo de la cadera

Guía de ejercicio

Usar el banco de pesas

¡IMPORTANTE!: Cuando se ejercite, haga lo siguiente para cada rituna: exale mientras se levanta e inhale cuando regrese a la posición de inicio de una forma lenta y controlada.

1. Lea todas las etiquetas de precaución y advertencia antes de usar este equipo.
2. Antes de usar el equipo, revise que no hayan piezas sueltas, rotas o desgastadas; y si tiene dudas, no use el equipo hasta que las partes hayan sido remplazadas.
3. Todos los broches deben estar firmemente asegurados antes de usar este equipo.
4. Los niños no deberán estar sujetos completamente antes de usar el equipo.
5. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, es recomendable que se someta a un examen físico completo para obtener la aprobación de su médico para realizar su programa de acondicionamiento físico.
6. Se recomienda que siempre realice ejercicios con un compañero o alguien que pueda ayudarle si el peso se vuelve demasiado pesado y no puede levantarlo por usted mismo.

***¡PRECAUCIÓN!*:** Siempre caliente sus músculos antes del ejercicio. Se recomienda preparar su cuerpo haciendo ejercicios simples de estiramiento y calistenia suave (sin brincos) durante varios minutos.

Bench Press sentado

Desarrollar los músculos pectorales

1. Seleccione el peso deseado
2. Siéntese viendo hacia el lado exterior de la máquina y coloque su espalda firmemente contra la almohadilla del respaldo.
3. Seleccione la posición superior de agarre en las agarraderas de la prensa.
4. Empuje la barra de la prensa fuera de su cuerpo para alcanzar la máxima extensión.
5. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones con peso ligero
Intermedio: 10 repeticiones / 3 series
Avanzado: 10 repeticiones / 4 series con aumento gradual de peso.

Guía de ejercicio

Fly de pecho

Desarrollar los músculos pectorales

1. Seleccione el peso deseado
2. Siéntese viendo hacia el lado exterior de la máquina y coloque su espalda firmemente contra la almohadilla del respaldo.
3. Coloque los antebrazos en los rodillos de espuma PEC.
4. Gire los brazos hacia adelante tanto como le sea posible, mendiante la contracción del pecho.
5. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones con peso ligero
Intermedio: 10 Repeticiones / 3 series
Avanzado: 10 Repeticiones/4 series con incremento gradual de peso.

Extensión de piernas

Desarrollar los músculos cuádriceps

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la parte posterior de su rodilla en los cojinetes de espuma .
3. Ponga la punta de sus pies contra la parte baja de los cojinetes de espuma.
4. Estire sus piernas hacia arriba, usando las rodillas como pivote para obtener la máxima extención.
5. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Guía de ejercicio

Tiro alto con flexiones abdominales

Desarrollar los abdominales/músculos centrales

1. Seleccione el peso deseado
2. Siéntese viendo hacia el lado exterior de la máquina y afirme sus piernas detrás de los rodillos de esponja para obtener soporte.
3. Sujete la barra y colóquela detrás de su cabeza..
4. Sosténgala inclinando el torso hacia adelante hasta la sección abdominal media.
5. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero

Tiro con triceps

Desarrollar los músculos tríceps

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la barra lateral y la cadena de conexión a la polea superior usando el gancho.
3. Manténgase de pie frente a la máquina.
4. Sujentando la barra lateral, mantenga sus codos a los costados y empuje la barra hacia abajo, completando una extención completa.
5. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Guía de ejercicio

Tiro de pecho

Desarrollando el músculo dorsal ancho.

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la barra al final del cable superior.
3. Tome asiento, viendo hacia la máquina con las rodillas debajo del respaldo como soporte.
4. Sujete la barra lateral en los extremos.
5. Empuje la barra para abajo, frente a la parte superior de su pecho.
6. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con

Curl de bíceps

Desarrollar los músculos tríceps

1. Seleccione el peso deseado
2. Ajuste la almohadilla para curl de bíceps a la altura deseada
3. Fije la barra corta y la cadena en el extremo inferior del cable con ayuda del gancho.
4. Coloque el brazo en la almohadilla superior para curl de biceps.
5. Tome la barra corta con su palma hacia arriba.
6. Jale la barra hacia arriba, usando los los codos como pivote.
7. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

El curl de biceps puede hacerse usando mancuernas unidas por ambos brazos o en cada brazo a la vez.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero

Guía de ejercicio

Curl de biceps con mancuerna

Desarrollar los músculos tríceps

1. Seleccione las mancuernas del peso deseado
2. Tome asiento y coloque un codo en la almohadilla del banquillo de predicador.
3. Sujete una mancuerna con una mano.
4. Realice el curl con la mancuerna hacia arriba, usando el codo como pivote.
5. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Curl de bíceps en posición de pie

Desarrollar los músculos tríceps

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la barra corta y la cadena en el extremo inferior del cable usando el gancho.
3. Colóquese de pie frente a la máquina ponga los pies en la placa de piso.
4. Tome la barra corta con su palma hacia arriba.
5. Con los codos a su costado y los brazos completamente extendidos, With your elbows at your side and arms fully extended, realice curls con la barra corta hacia arriba, usando los codos como pivote.
6. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Guía de ejercicio

Remo sentado

Desarrollar los músculos bíceps laterales

1. Seleccione el peso deseado
2. Conecte la barra corta y la cadena al extremo del cable inferior usando los ganchos sujetadores.
3. Tome aseiento viendo hacia la máquina con los tobillos colocados contra las almohadillas de espuma como soporte.
4. Sujete la barra horizontal en los extremos con un agarre apretado.
5. Jale la barra hacia su abdomen.
6. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Fila vertical

Desarrollar los músculos deltoides / trapecios

1. Seleccione el peso deseado
2. Conecte la barra corta y la cadena al extremo del cable inferior usando los ganchos sujetadores.
3. De pie, viendo hacia la máquina con los pies sobre la plataforma para pies.
4. Sujete la barra corta con ambas manos para comenzar el ejercicio con los brazos extendidos por debajo de la cintura.
5. Jale la barra corta hacia la parte superior de su pecho.
6. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Guía de ejercicio

Patada trasera

Desarrollar los músculos de las piernas

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la banda para tobillo alrededor de su pierna para realizar el ejercicio.
3. Conecte la banda para tobillo y la cadena al extremo del cable inferior usando los ganchos sujetadores.
4. De pie, viendo hacia la máquina con el pie derecho sobre la base.
5. Sostenga el brazo de mariposa con ambas manos.
6. Patee hacia atrás, girando desde la cadera.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Patada interior

Desarrollar los músculos de la cara interna del muslo

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la correa de tobillo alrededor de la pierna para realizar el ejercicio.
3. Conecte la banda para tobillo y la cadena al extremo del cable inferior usando los ganchos sujetadores.
4. Párese a un lado de la polea inferior, mantenga los pies separados a la altura de sus hombros, con la pierna que se ejercitará junto a la polea inferior.
5. Patee hacia el frente de la pierna que no se está ejercitando, girando solamente de la cadera.
6. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Guía de ejercicio

Patada exterior

Desarrollar el músculo de la parte externa del muslo

1. Seleccione el peso deseado
2. Coloque la banda para tobillo alrededor de la pierna para realizar el ejercicio.
3. Conecte la banda para tobillo y la cadena al extremo del cable inferior usando los ganchos sujetadores.
4. Párese al lado de la polea de la parte inferior, colocando la pierna que se ejercitará. (la otra pierna) colocada ligeramente por delante de la otra.
5. Patee la pierna hacia el lado exterior. Girando solamente la cadera.
6. Regrese a la posición inicial de forma lenta y controlada y repita el ejercicio.

Principiante: 10 repeticiones sin peso
Intermedio: 20 repeticiones con peso ligero
Avanzado: 20 repeticiones / 2 a 4 series con aumento gradual de peso.

Cuidado y mantenimiento

1. Examine el equipo de forma periódica para detector cualquier daño o desgaste que se haya producido.
2. Lubrique las partes móviles con aceite ligero de forma periódica para prevenir un desgaste prematuro.
3. Inspeccione y ajuste todas las partes antes de usar el equipo, reemplace cualquier parte defectuosa de forma inmediata y no use el equipo hasta que esté en perfectas condiciones.
4. El equipo puede limpiarse usando un paño húmedo y un detergente medio no abrasivo. **No** use solventes.
5. No intente reparar el equipo usted mismo. Si tiene alguna dificultad con el montaje, la operación o el uso de sus ejercicios, o si usted piensa que pueden faltar partes, contacte al fabricante.

Garantía:
Para poder validar su garantía, por favor conserve su recibo de compra.

Lista expandida de las partes

Núm. de clave	Descripción	Cant.	Núm de clave	Descripción	Cant.
1	Soporte principal de la base	1	47	Cadena de articulación	1
2	Marco superior	1	48	Empuñadura de Φ25X130mm	2
3	Soporte vertical	1	49	Empuñadura de Φ25X115mm	2
4	Estabilizador trasero	1	50	Empuñadura de Φ25X170mm	2
5	Marco del soporte del asiento	1	51	Broche de selección de peso de Φ10X130X30	1
6	Base para press frontal	1	52	Broche de aseguramiento con forma de L	2
7	Mariposa derecha	1	53	Cable superior de 3430MM	1
8	Mariposa izquierda	1	54	Cable de mariposa de 2900mm	1
9	Empuñadura para press frontal	2	55	Cable inferior de 2410mm	1
10	Soporte de la polea	1	56	Perno Allen M12X80mm	1
11	Soporte para polea doble cruzada	1	57	Perno Allen M10X60mm	1
12	Soporte para polea de mariposa	2	58	Perno Allen M10X45mm	12
13	Varilla de selección de peso	1	59	Perno Allen M10X25mm	3
14	Barra lateral	1	60	Perno Allen M10X65mm	2
15	Ejercitador de piernas	1	61	Perno Allen M10X20mm	2
16	Tubo de esponja de Φ25X400mm	1	62	Perno Allen M10X53mm	1
17	Tubo de esponja de Φ25X380mm	1	63	Perno Allen M10X138mm	1
18	Varilla de guía	2	64	Perno Allen M8X16mm	12
19	Soporte en U	1	65	Perno del carro M10X63mm	9
20	Soporte de 120×90mm	3	66	Tornillo Phillips M6X16mm	2
21	Soporte vertical frontal	1	67	ST4.8X10mm	2
22	Eje de Φ16XM10X160mm	1	68	Tuerca de aeronave M12	1
23	Almohadilla para la espalda	1	69	Tuerca de aeronave M10	30

Lista expandida de las partes

Núm. de clave	Descripción	Cant.	Núm. de clave	Descripción	Cant.
24	Cojinete del asiento	1	70	Arandela de Φ10mm	39
25	Manga de □38mm	2	71	Arandela de Φ8mm	12
26	Rollo de espuma de Φ75X170mm	4	72	Arandela de arco de Φ10XR12.5mm	2
27	Rollo de espuma para mariposa de Φ90X220mm	2	73	Arandela de Φ25XΦ11X1.5mm	4
28	Buje de Φ25x10mm	6	74	Arandela de Φ12mm	2
29	Buje de polea de Φ22X12mm	2	75	Llave Allen 5#	1
30	Buje de polea de Φ22X8.5mm	2		Llave Allen 6#	1
31	Tope de goma de Φ58X25mm	2		Llave Allen 8#	1
32	Tope de goma de Φ32X16mm	2	76	Banco de predicador para curl	1
33	Polea de Φ97mm	14	77	Barra corta	1
34	Cubierta trasera de □45×1.5mm	5	78	Almohadilla para curl del banco de predicador	1
35	Cubierta trasera de □38×1.5mm	2	79	Perilla de bloqueo de M10X60mm	1
36	Cubierta trasera de 20×40×1.5mm	2	80	Buje de la polea de Φ22x15mm	2
37	Buje de Φ25X10mm	2	81	Perno Allen M10X68mm	1
38	Cubierta trasera de 25×1.5mm	10	82	Empuñadura de Φ25X150mm	2
39	Cubierta trasera cónica de Φ25×2mm	1	83	Cadena de articulación18	1
40	Cubierta trasera de Φ50×1.5mm	1	84	Banda para tobillo	1
41	Pie de □45mm	2	85	Mango de la mancuerna	2
42	Cubierta de la polea	6	86	Broche con resorte de Φ25mm	4
43	Vástago de pesas	1	87	Pesa de 3.4Kgs	4
44	Pila de pesas	6	88	Pesa de 1.14Kg	4
45	Gancho sujetador	5	89	Collar con resorte	8
46	cadena de articulación 6	1			

TERMINOS DE GARANTIA

CONDICIONES DE GARANTIA

A. El Atendimento en garantía será realizado solamente mediante la presentación de nota/cupo fiscal original de Venta y en los límites establecidos en este término.

B. Todos los componentes de los equipamientos están cubiertos por la Garantía EVOLUTION FITNESS / NGO contra defectos de fabricación por el período de 1 (un) año, contado a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, ejecutándose los componentes de desgaste natural descriptos en los itens C de este Término, en el caso de uso residencial.

C. Componentes que se desgastan naturalmente con el uso regular de equipo, tales como cepillo del motor, correas, bandas, cintas de freno, cadenas y cables de acero, tienen garantía legal contra defecto de fabricación por un período de 90 (noventa) días contados a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta. Después del período y hasta completar 1 (un) año, son de responsabilidad de EVOLUTION FITNESS/NGO las despensas relativas a los servicios (refacciones y mano de obra) que envuelvan los componentes arriba detallados, solamente en los casos en que la Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO contactar defecto de fabricación.

D. La Garantía EVOLUTION FITNESS/ NGO será prestada por la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO que cubre los principales municipios en el territorio nacional. En el caso de equipos que presenten problemas de funcionamiento, el Cliente EVOLUTION FITNESS/NGO podrá optar por llevar el mismo hasta uno de los puntos de la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO o, en el no período de 30 (treinta) días contados a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, solicitar atención en su propio domicilio sin gastos de traslados en aquellos rincones cercanos por la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO. En el caso de municipalidades no cubiertos por la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO y al final del periodo de 30 (treinta) días contados a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, los gastos de traslados serán previamente presentadas al cliente para su aprobación, corriendo por su cuenta.

E. La garantía no cubre los servicios de instalación, limpieza o lubricación del producto, bien como daños que tenga el equipo sufrido por malo uso, oxidación por productos utilizados indebidamente (solventes, alcohol, etc.), intemperies, negligencia, modificaciones, uso de accesorios impropios, malo dimensionamiento para la aplicación a que se destinan, perforaciones, choques indebidos, utilización e instalación en desacuerdo con el manual de instrucciones, instalaciones eléctricas en tensiones impropias o redes eléctricas sujetas a fluctuaciones excesivas o doble cargas por mala instalación eléctrica residencial.

F. Ningún revendedor está autorizado a recibir producto del cliente para envió a la Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS /NGO o de esta sacar el mismo para devolución sin proveer informaciones suficientes para que la asistencia técnica autorizada EVOLUTION FITNESS / NGO pueda dar su análisis del servicio a realizar o autorización. EVOLUTION FITNESS/NGO o la Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO no se responsabilizan por eventuales daños o demoras en resultado de esta no observación.

G. Los lubricantes (siliconas, grasas, aceites) utilizados deben ser los recomendados en este manual (ubicados en la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO).

H. EVOLUTION FITNESS/NGO mantendrá disponibles las piezas de reposición mientras no interrumpir la importación del producto. En el caso de terminada la producción o importación del producto, EVOLUTION FITNESS /NGO mantendrá la oferta de reposición de la línea de productos por un período razonable de tiempo, bajo la forma de la ley.

I. Las condiciones establecidas en este término están aseguradas al primer comprador usuario de este producto por el período de 1(un) año (incluido período de la garantía legal - primeros 90 (noventa) días, contado a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, en caso de uso exclusivamente residencial.

EXTINCION DE LA GARANTIA

Esta Garantía será considerada SIN EFECTO cuando:

A. Del curso normal del plazo de su validad.

B. El producto sea entregue para su arreglo a personas no autorizadas por EVOLUTION FITNESS/NGO, y/o sea averiguado señales de violación, de sus características originales o ensamble fuera de patrón de la fabrica

C. El producto sea utilizado en gimnasios, condominios, clínicas, clubes, o cualquier otro uso que no sea exclusivamente de uso residencial

OBSERVACIONES

A. Son de responsabilidad del cliente los gastos que discurren de las llamadas/servicios evaluadas como indebidas o impropias.

B. Ningún revendedor o Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO tiene autorización para alterar este término de garantía o cualquier otro compromiso sin autorización de EVOLUTION FITNESS/NGO.

C. EVOLUTION FITNESS/NGO no responsabilizase por accidentes y sus consecuencias, provenientes de mala utilización, violación, de las características originales o malo ensamble del equipo, así como cualquier alteración de su propósito de uso de este producto, según detallado en este manual de instrucciones

Note: EVOLUTION FITNESS/NGO reservasse el derecho de promover alteraciones sin aviso prévio.

EVOLUTION FITNESS

PACTO DE CONFIANZA

NGO

REPRESENTA, DISTRIBUYE Y GARANTIZA

Importa y Distribuye
NGO Saeca
RUC 80014137-7
Tel 2880000
Rca Dominicana y Vía Férrea
Asunción Paraguay